

“养生劳模”在错路上越走越远

前不久，有科普作家对网上热卖的养生“负离子粉”进行了检测，结果发现其本质上是具有较高核辐射的核矿物粉末，长期使用可能会致癌。当下，为了养生，很多人尤其是老人想尽办法，甚至甘当“小白鼠”尝鲜。然而在专家看来，这些“养老劳模”似乎一开始就选错了道路和方向，而且在错路上越走越远。

本版图片来自网络



偏差一 各种调理产品都试试

随着年纪增长，身体难免出现一些不适，比如失眠、尿频等等。有的人选择和这些不适“和平相处”，而有的人则不愿跟这些不适“和平相处”，一心想“根除”它们。比如，为了对付失眠，有的人从保健枕头、床垫到褪黑素等全部配齐。

对此，陆军军医大学西南医院药理学部副主任药师胡晓蕾介绍，褪黑素在生理剂量（0.1~0.3毫克）下就有较为理想的催眠效果，然而，市场上不少的褪黑素产品，其褪黑素含量远超生理需求剂量，长期服用反而可能会引起睡眠功能紊乱。

在北京中医药大学东直门医院内分泌科主任王世东看来，年迈体虚的中老年人经常地失眠，或是因为心脾两虚，其主要表现为失眠多梦、心悸健忘、神疲体倦、大便溏稀等。中老年人若是身体出现了这样的症状的话，可以用龙眼肉 20~30 克、黄小米 50~100 克、大枣 5~10 枚、山药 50 克熬粥食用，也可以将酸枣仁 5~10 克捣碎，用开水冲泡代茶，睡前饮用。

偏差二 将理疗店当“医院”

面对身体出现的肌肉酸疼、腰酸背痛、膝疼腿痛等问题，有人成为按摩店的“资深会员”，却懒得去医院好好做个检查。

广东省人民医院骨科郑秋坚教授曾接诊过不少这样的患者：有人原本只是轻微腰痛，在一番用力不当的按摩折腾之

下，反倒弄出腰椎间盘突出急性突出等毛病。郑秋坚说，哪怕只是简单的腰痛，也不建议大家随便去按摩推拿，像泰式按摩，那种用力重压的“重口味”按摩，更是不要随便做。脖子、颈椎等关键部位出现不适，千万别轻易去按摩院解决。此外，像电动按摩椅、按摩器等，老年人也不宜经常使用。如果老人本身存在颈椎错位、骨质疏松等症状，在较大强度的震动刺激下还会导致脑供血不足、压迫神经，引起手臂麻木和疼痛。有心脑血管疾病的老人使用颈肩部按摩器时，如果频率过高，会加速血液流动，引起头晕眼花，甚至突然晕厥。

偏差三 错把“食疗”当“治疗”

很多老年人会把“食疗”当成“治疗”。湖南衡阳 63 岁的李运平在来信中讲述，自己的好友老杨去年被查出患有严重的高血压，医生告诫他按时服药，平时吃点芹菜、黑木耳。为此，老杨在郊区种了两块地的芹菜，每天都吃烫芹菜、芹菜汤等。血压稍有降低，老杨便以为“芹菜疗法”起了效果，于是便私自减药、停药。结果，不到 3 个月，老杨便病发去世了。

有些食物理论上说可以起到辅助降压的效果。”北京中医药大学附属北京东直门医院心内科主任王显教授提醒，对患有慢性病的老人而言，食疗只能起到辅助调理的功效，绝对不能将其当做治病的主要甚至唯一的手段。

现实中，很多人对药食同源的食物产生了误解。比如有人认为，能用药物治好的病，就能找到相应的“食物医

生”。虽然中医有“药食同源”的说法，但需要药物治疗的时候，一定要及时用药，绝不能贻误。有人认为，食疗完全安全无毒。对此，有专家表示，有些食物的药性确实比较弱，但长期、大量吃也会产生副作用，比如有的食物性凉，大量吃可能导致胃痛、怕冷、腹泻等问题。

偏差四 盲目追求“新概念”

部分人明明科学知识储备不足，却盲目追求“新概念养生”。比如最近很火的负离子粉。负离子具有抗氧化性，确实有研究证明是对人有一定好处的，有镇静、镇痛等作用，森林河流等处的天然负离子含量很高，会让人产生愉悦的感觉。但是，负离子的产生通常是通过高压或者强辐射电离空气中的分子，电离产生的自由电子被氧气捕获，生成带负电的氧离子。而用“负离子粉”的强射线来电离空气产生负离子，则是简单粗暴的方式，不仅会同时产生有害物质，其辐射本身对人体的伤害，就远远超过了其产生的负离子对人的好处。

再比如时下很火的“氡温泉养生”。商家称温泉中含有氡可以改善皮肤，对心血管等疾病也有保健作用。对此，中日友好医院呼吸中心呼吸与危重症医学科医生王一民表示，氡是有放射性的物质，无论量多量少对正常人可能都会有一些影响。根据国家卫健委官方网站 2018 年发布的《原发性肺癌诊疗规范》，氡具有放射性，其发生衰变的放射性粒子可在人的呼吸系统造成辐射损伤，引发肺癌。

来源：快乐老人报

您的退休生活 “适度”吗？

退休后的生活怎样安排呢？在调查中发现，很多老年人退休后的生活呈现出“不及”与“过度”的两极化现象，一部分人觉得忙了大半辈子，退休后就要在家“好好休息”，而另一部分人则觉得，充分利用退休后的时间，“完成曾经的梦想”。然而，这两种生活态度却都隐藏着不小的健康“危机”。

退休宅在家身心两“受伤”

73 岁的赵先生是个性格内向的人，自打退休后，他便宅在家里。前不久，他感觉爬楼梯越来越费力。由于平时身体还不错，他也没考虑是身体出了问题，不适症状持续近一个月后，他才到医院做检查。结果让赵先生大吃一惊，竟然是“肺动脉多发栓塞”。

据专家介绍，80% 的肺栓塞发病时没有临床症状，起病突然。心理专家建议：为避免“中招”，老年人必须在心理上认识、接受和迎接退休这个事实，重新安排自己的生活，要避免隔绝社会多走出家门，多接触外界的事物。

退休追新潮“适度”很重要

随着社会对健康的日益关注，全民健身的热潮正在蓬勃兴起。67 岁的陈先生是一名运动爱好者，只要没有特殊情况，他都“保质保量”地完成运动计划。对于过量运动的情况，陈先生表示并没有考虑过。

专家表示，运动锻炼固然是好，但应做到循序渐进，不可急于求成或者高估自己的身体素质。冬季健身当注意保暖，肌肉弹性、骨骼脆性以及关节的润滑性在低温情况下其实都不适合进行剧烈运动，所以选择在冬季晚间运动的朋友们应该对此特别注意，从而预防肌肉拉伤和骨折。

来源：生活晚报